

# **Survei Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Kelas X Sman 1 Sinjai**

As'ad Rachman, Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Makassar

[Asadrachman07@gmail.com](mailto:Asadrachman07@gmail.com)

## **ABSTRAK**

**AS'AD RACHMAN, 2019. *Survei Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Kelas X SMAN 1 Sinjai*. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. (Dibimbing oleh Bapak Muh. Adnan hudain dan Bapak Sudirman).**

Penelitian ini dilatarbelakangi karena menurunnya prestasi tim sepakbola SMAN 1 Sinjai penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar pada siswa kelas X SMAN 1 Sinjai .

Desain penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, sementara itu metode penelitian yang digunakan adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMAN 1 Sinjai dengan jumlah sampel penelitian 20 orang siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling . Variabel penelitian adalah tingkat kemampuan teknik dasar pada siswa kelas X SMAN 1 Sinjai .

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan teknik dasar pada siswa kelas X SMAN 1 Sinjai dengan nilai rata-rata 6,75 berada dalam kategori tinggi .

*Kata Kunci: Survey, kemampuan, teknik dasar, sepak bola*

## I. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga agar kesegaran jasmani tetap berada dalam kondisi yang baik. Sering terlihat laki-laki maupun perempuan, tua atau muda melakukan latihan-latihan olahraga, baik di lapangan maupun di jalan, semua ini mereka lakukan agar kesehatan dan kesegaran jasmani tetap baik yang digunakan sebagai dasar penting untuk hidup bahagia dan bermanfaat.

Olahraga juga dapat dijadikan Sebagai alat pemersatu, mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, dalam usaha ikut serta memajukan manusia Indonesia yang berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan dibidang olahraga, seperti mengadakan pertandingan-pertandingan olahraga terutama olahraga sepakbola yang biasanya diikuti oleh semua kalangan masyarakat .

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan didaerah tendangan hukumannya. Dalam perkembangannya permainan ini dapat

dimainkan di luar lapangan (*outdoor*) dan di dalam ruangan tertutup (*indoor*).

Menurut Sukatamsi (1985: 11). dalam pembelajaran sepakbola, mengenal aspek-aspek yang perlu dikembangkan yaitu :(1) Pembinaan teknik (keterampilan), (2) Pembinaan fisik (kesegaran jasmani), (3) Pembinaan taktik, (4) Kematangan juara. Karena dengan beberapa faktor diatas sangat diperlukan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar bermain sepakbola seperti latihan *dribble*, *passing*, *control*, *shooting*, dan *heading*.

Dalam upaya untuk membina prestasi yang baik maka pembinaan harus dimulai dari pembinaan usia muda dan pembinaan atlet muda berbakat sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam cabang olahraga sepakbola. Atlet berbakat yang umurnya muda dapat ditemukan di sekolah-sekolah, untuk itu hampir setiap tahunnya pemerintah mengadakan pertandingan sepakbola antar sekolah mulai dari jenjang Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas yang biasa disebut dengan LPI (Liga Pendidikan Indonesia).

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### 1. Hakikat Sepakbola

Menurut Soedjono, dkk. (1985: 103), sepakbola adalah permainan yang

dilakukan dengan cara menyepak bola, bola disepak kian kemari untuk diperebutkan diantara pemain yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola kedalam gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan.

## 2. Teknik Dasar Sepakbola

Adapun teknik dasar yang harus dimiliki oleh pemain tersebut adalah :

- a. Menendang bola ( *passing* )
- b. Menggiring bola ( *dribbling* )
- c. Mengontrol dan menghentikan bola ( *stopping* ).
- d. Menyundul bola ( *heading* ).
- e. Melempar Bola ke Dalam ( *Throw-In* )
- f. Merampas atau merebut bola
- g. Gerak tipu dengan bola
- h. Mengoper bola ( *passing* )
- i. Menyapu bola
- j. Menangkap bola
- k. Jugling

## 3. Hakikat Kemampuan Dasar

Kemampuan dasar adalah kecakapan atau bakat yang dimiliki seseorang sejak lahir yang dapat diasah dan dikembangkan sejalan dengan pertumbuhannya. Apabila kemampuan diasah maka akan menjadikan anak tersebut terampil dalam menjalaninya. Begitu juga dalam sepak bola kemampuan dasar akan sangat berpengaruh terhadap

kualitas permainan baik secara individu maupun kelompok.

## 4. Kemampuan Dasar Sepakbola

Engkos Kosasih (1985:216) menyatakan bahwa kemampuan dasar sepak bola yang perlu dilatihkan dan yang terpenting dalam permainan sepak bola antara lain: teknik menendang bola, teknik menghentikan (menyetop) dan mengontrol bola, teknik membawa atau menggiring bola, teknik gerakan tipu, teknik menyundul bola, dan teknik lemparan ke dalam. Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan dasar sepak bola adalah tingkat kemahiran yang dimiliki seseorang dalam bermain sepak bola. Teknik ini akan sangat bermanfaat apabila dapat dikuasai dengan benar. Teknik-teknik dasar sepak bola tersebut meliputi: *passing*, *shooting*, *dribbling* , *trapping*, *juggling*, *throw-in*, dan *heading* .

## 5. Profil SMAN 1 Sinjai

SMAN 1 Sinjai merupakan salah satu sekolah menengah atas negeri yang ada di provinsi Sulawesi selatan, Indonesia, yang sebelumnya bernama 277 Sinjai. Sekolah ini dipimpin oleh Drs ArifuddinP yang sebelumnya mengepalai SMA Negeri 14 Sinjai Barat. SMAN 1 Sinjai beralamat lengkap di JL. Persatuan Raya NO. 13, Balangnipa, Kec. Sinjai Utara, Kab. Sinjai Prov. Sulawesi Selatan, Indonesia.

### III. METODOLOGI

#### 1. Variabel

Menurut (Bohnsteds:1982) variable adalah karakteristik dari orang, objek, atau kejadian yang berbeda dalam nilai-nilai yang dijumpai pada orang, objek, atau kejadian itu.

#### 2. Tehnik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan metode survey dengan tes dengan pengukuran. Tes dan pengukuran dilakukan dalam tiga jenis tes kemampuan dasar yaitu menggiring bola, menendang bola (jarak tendangan), menyundul bola (jarak sundulan) . Pelaksanaan tes dilakukan hanya satu kali. Dalam pengambilan data ini testi melakukan tes secara bergantian.

#### 3. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 149), instrumen penelitian adalah alat dan fasilitas yang digunakan pada waktu penelitian dengan menggunakan suatu metode. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah Tes pengembangan Kecakapan tiga jenis kemampuan dasar bermain sepakbola yaitu menggiring bola, menendang bola (jarak tendangan), menyundul bola (jarak sundulan). Yang dijabarkan sebagai berikut :

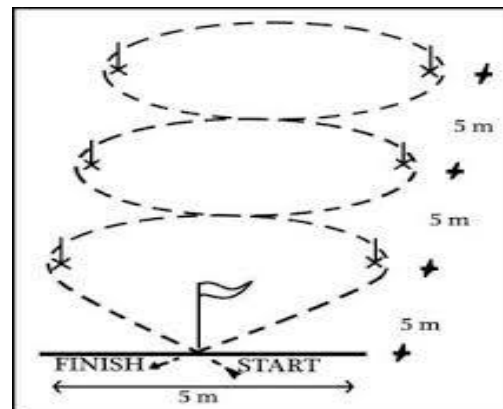
##### a. Tes Menggiring Bola

Tujuan : Mengukur keterampilan menggiring bola dengan kaki secara cepat disertai perubahan arah.

Alat yang digunakan :

- Bola
- Stop watch
- 6 buah rintangan (kerucut)
- cones .

Penilaian : Waktu yang ditempuh oleh testi dari mulai aba-aba “ya” sampai ia melewati garis finish. Waktu dicatat sampai persepuluh detik



**Gambar III.1** Diagram lapangan tes menggiring bola

Waktu tempuh	Kriteria	Skor
< 19 detik	Tinggi	3
20-24 detik	Sedang	2
> 25 detik	Rendah	1

**Tabel III.1** Kriteria Skor Penilaian menggiring bola

Sumber : Arief Sabar Mulyana (2013)

b. Tes Menendang Bola

Tujuan : Tes ini bertujuan untuk mengukur tendangan jarak jauh.

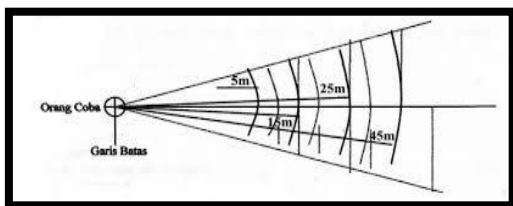
Alat yang digunakan :

- a. Bola Sepak,
- b. Lapangan Sepak bola,
- c. Peluit,
- d. Cones,
- e. Meteran.

Penilaian : Skor yang diperoleh siswa adalah hasil tendangan diambil dari jarak awal bola ditendang dan melewati rintangan hingga pertama jatuhnya bola ke tanah. Hasil yang diambil adalah jarak tendangan yang terjauh.

Tes tersebut dinyatakan gagal jika:

- a. Bola yang ditendang keluar batas yang telah ditentukan
- b. Bola yang ditendang tidak melambung atau datar



**Gambar III.2** Diagram Lapangan  
Tes Tendangan Jauh

Jarak	Kriteria	Skor
> 31 m	Tinggi	3
16-30 m	Sedang	2
0-15 m	Rendah	1

**Tabel III.2** Kriteria Skor Penilaian

Tendangan Jarak Jauh

Sumber : tommy indra kusuma (2014)

c. Tes menyundul bola

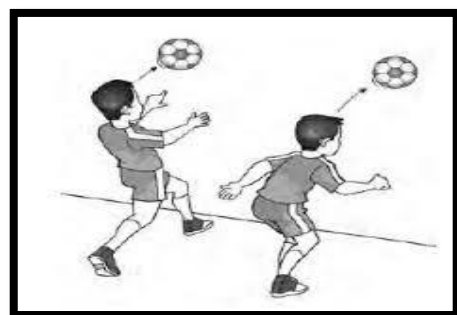
Tujuan : Tes ini bertujuan untuk mengetahui jarak sundulan

Alat yang digunakan :

- a. Bola
- b. Meteran
- c. cones
- d. Blangko pengisian dan alat tulis.

Petunjuk pelaksanaan :

1. Siswa berdiri di garis batas yang telah ditentukan
2. Siswa melakukan awalan untuk melakukan sundulan
3. Dari arah berlawanan tester akan menerima lemparan yang kemudian disundul sejauh mungkin tanpa melompat
4. Tes tersebut dinyatakan gagal jika:
  - a. Siswa melewati batas yang telah ditentukan
  - b. Siswa melompat saat melakukan sundulan



**Gambar III.3** Menyundul bola

Jarak	Kriteria	Skor
> 4 meter	Tinggi	3
2-4 meter	Sedang	2
< 2 meter	Rendah	1

**Tabel III.3.** Kriteria Skor

Penilaian menyundul bola

Sumber : Aditya Arief Permana  
Putra (2014)

#### 4. Teknik Analisis Data

Analisis data atau pengolahan data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Sutrisno Hadi (1991: 211) menyatakan bahwa dalam suatu penelitian seorang peneliti dapat menggunakan dua jenis analisis, yaitu analisis statistik dan non statistic. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik yang menurut Sutrisno Hadi, bahwa analisis statistik adalah cara-cara ilmiah yang dipersiapkan untuk menyimpulkan, menyusun, menyajikan dan menganalisis data penelitian yang berwujud angka-angka.

## IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Deskripsi hasil penelitian

#### 1. Analisis Deskriptif Persentase Kemampuan Dasar Sepakbola

Tingkat kemampuan teknik dasar siswa kelas X SMAN 1 Sinjai dideskripsikan dari ke tiga item tes. Dari data kasar yang diperoleh diubah ke dalam

bentuk nilai tscore kemudian seluruh item tes yang telah diubah menjadi nilai t-score dijumlahkan untuk mengkategorikan hasil penelitian menjadi baik, sedang dan kurang.

#### a) Analisis Data

**Tabel 4.1** Distribusi Frekuensi Hasil  
Tes Tingkat Kemampuan Dasar

	<b>Men enda ng bola</b>	<b>Menyu ndul bola</b>	<b>Menggi ring bola</b>	<b>Tingk at kema mpua n dasar</b>
N	20	20	20	20
Mean	2.25	2.7500	1.7500	6.7500
Median	2.00	3.0000	2.0000	7.0000
Mode	2.00	3.00	2.00	7.00
Std. Deviation	.444 26	.44426	.71635	1.2513 2
Varian ce	.197	.197	.513	1.566
Range	1.00	1.00	2.00	4.00
Minimum	2.00	2.00	1.00	5.00
Maximum	3.00	3.00	3.00	9.00
Sum	45.0 0	55.00	35.00	135.00

**Tabel 4.2** Frekuensi dan Presentase Hasil  
Tes Tingkat Kemampuan dasar

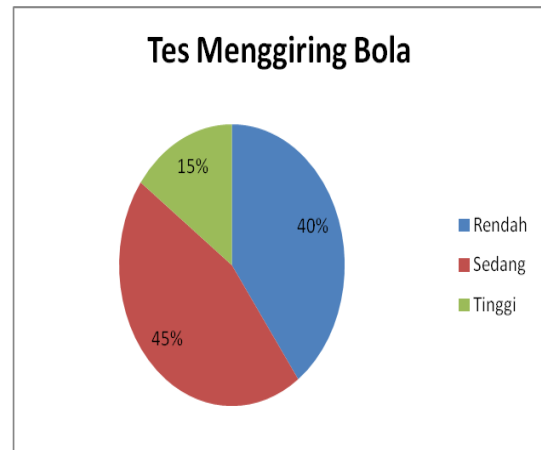
Kriteri a	Interva l Hasil	Frekuen si	Presentas e (%)
Tinggi	$6,5 \leq x$	12	60 %
Sedang	$5,5 \leq x < 6,5$	4	20 %
Rendah	$x < 5,5$	4	20 %

Dari kedua tabel diatas yang merupakan gambaran data hasil tes tingkat kemampuan teknik dasar sepakbola pada siswa kelas X SMAN Negeri 1 Kab. Sinjai, dapat dijabarkan sebagai berikut :

#### 1) Teknik Menggiring Bola

Nilai kemampuan teknik dasar menggiring bola yaitu dengan menghitung waktu yang dicapai oleh siswa kelas X SMAN 1 Sinjai pada saat menggiring bola melewati rintangan berupa kuns dapat dianalisis sebagai berikut :

- Nilai 3 untuk predikat tinggi sebanyak 3 orang dengan presentase 15 %.
- Nilai 2 untuk predikat sedang sebanyak 9 orang dengan presentase 45 %.
- Nilai 1 untuk predikat rendah sebanyak 8 orang dengan presentase 40 %.

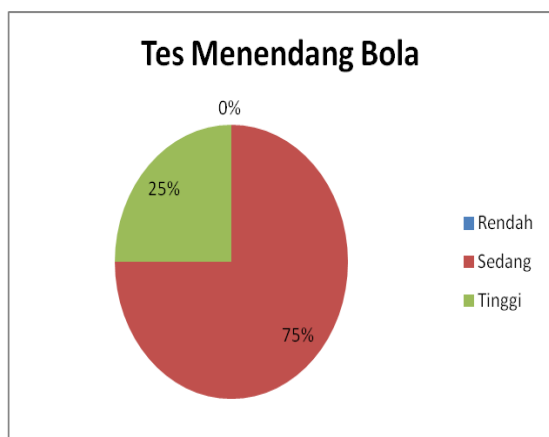


**Gambar 4.1** Diagram hasil tes menggiring bola

#### 2) Tes Menendang Bola

Nilai kemampuan teknik dasar menendang bola yaitu mengukur jarak tendangan yang dicapai oleh siswa kelas X SMAN 1 Sinjai dapat dianalisis sebagai berikut :

- Nilai 3 untuk predikat tinggi sebanyak 5 orang dengan presentase 25 %.
- Nilai 2 untuk predikat sedang sebanyak 15 orang dengan presentase 75 %.
- Nilai 1 untuk predikat rendah sebanyak 0 orang dengan presentase 0 %.

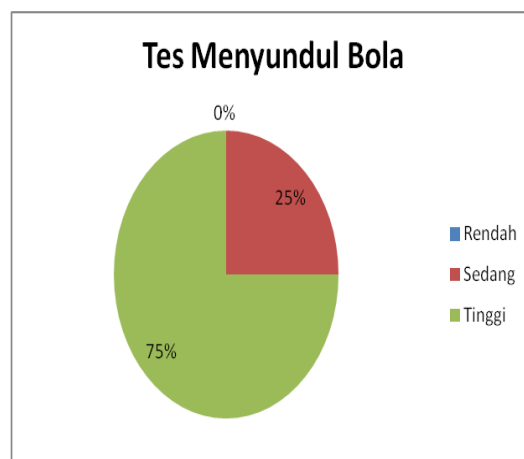


**Gambar 4.2** Diagram hasil tes menendang bola

### 3) Teknik Menyundul Bola

Nilai kemampuan teknik dasar menyundul bola yaitu dengan mengukur jarak sundulan yang dicapai oleh siswa kelas X SMAN 1 Sinjai dapat dianalisis sebagai berikut :

- Nilai 3 untuk predikat tinggi sebanyak 15 orang dengan presentase 75 %.
- Nilai 2 untuk predikat sedang sebanyak 5 orang dengan presentase 25 %.
- Nilai 1 untuk predikat rendah sebanyak 0 orang dengan presentase 0 %.

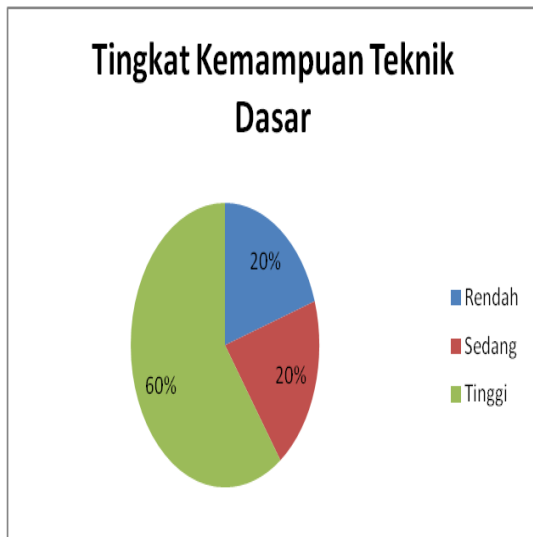


**Gambar 4.3** Diagram hasil tes menyundul bola

### 4) Tingkat Kemampuan Teknik Dasar

- Hasil tes tingkat kemampuan teknik dasar pada siswa kelas X SMAN 1 Sinjai yang mendapat predikat tinggi sebanyak 12 orang dengan persentase 60 %
- Hasil tes tingkat kemampuan teknik dasar pada siswa kelas X SMAN 1 Sinjai yang mendapat predikat sedang sebanyak 4 orang dengan persentase 20 %
- Hasil tes tingkat kemampuan teknik dasar pada siswa kelas X SMAN 1 Sinjai yang mendapat predikat rendah sebanyak 4 orang dengan persentase 20 %





**Gambar 4.4** Diagram hasil tes kemampuan teknik dasar

#### b) Uji Normalitas Data

Salah satu syarat yang harus dipenuhi agar gambaran data dapat digunakan dalam penelitian adalah data harus mengikuti syarat uji sebaran normal. Untuk mengetahui sebaran data tingkat kemampuan teknik dasar pada siswa kelas X SMAN 1 Sinjai , maka dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov (KS-Z) .

**Tabel 4.3** Uji Normalitas Data

Variabel	Kolmogorov Smirnov	Asymp. Sig
Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola	0.801	0.542

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa dari hasil pengujian normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov menunjukkan hasil sebagai berikut :

- Untuk data hasil Tingkat kemampuan teknik dasar pada siswa kelas X SMAN 1 Sinjai diperoleh nilai uji Kolmogorov Smirnov hitung (KS-Z) 0, 801 Asymp. Sig 0,542 ( $P > 0.05$ ), maka dapat dikatakan bahwa data hasil tingkat kemampuan teknik dasar pada siswa kelas X SMAN 1 Sinjai dalam kondisi normal atau berdistribusi normal .

#### B. Pembahasan

Hasil test yang digunakan dalam penelitian ini meliputi :

##### 1. Menggiring bola

Test menggiring bola dengan melewati cone kebanyakan siswa melakukannya dengan teknik yang cukup baik dan melakukan tesnya dengan sangat hati-hati sehingga hasilnya cukup baik namun ada beberapa siswa yang melakukan sedikit kesalahan sehingga menyita sedikit waktu

##### 2. Menendang bola

Test menendang bola dengan mengukur jarak terjauh dari tendangan yang dilakukan siswa dimana siswa melakukannya dengan teknik mengambil awalan yang sangat baik dan teknik pengenaan yang tepat saat melakukan tendangan sehingga hasil yang didapatkan sangat baik .

### 3. Menyundul bola

Test menyundul bola dengan mengukur jarak terjauh dari sundulan yang dilakukan siswa dimana siswa tidak boleh melakukan lompatan pada saat melakukan sundulan . Pada saat pelaksanaan tes diperoleh hasil yang sangat baik hal ini dikarenakan siswa melakukannya dengan teknik mengambil awalan yang sangat baik dan teknik pengenaan yang tepat saat melakukan sundulan .

Hasil penelitian menyimpulkan tingkat kemampuan teknik dasar dalam permainan sepakbola pada siswa kelas X SMAN 1 Sinjai adalah tinggi. Hal ini dimungkinkan, disebabkan oleh beberapa factor yang mempengaruhi tingkat kemampuan teknik dasar dalam permainan sepakbola pada siswa kelas X SMAN 1 Sinjai adalah :

#### 1. Faktor siswa

Faktor pencapaian keberhasilan pendidikan sangat bergantung dari objek belajar. Dalam hal ini objek belajar yang dimaksud adalah siswa. Jika motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran sesuai dengan yang diharapkan oleh guru, maka guru telah tepat dalam menggunakan metode pembelajaran . Hal ini dapat kita lihat dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan dimana tingkat kemampuan teknik dasar siswa kelas X SMAN 1 Sinjai berada dalam kategori tinggi .

### 2. Faktor guru

Pemegang tugas dan peran yang penting dalam pembelajaran selain siswa adalah seorang guru. Keberadaan seorang guru tidak hanya wajib menguasai materi namun seorang guru harus dapat memberikan contoh yang benar dalam praktik pembelajaran pada siswa . diSMA 1 Sinjai guru telah berperan sangat baik dalam memberikan tugas atau contoh yang baik kepada siswa sehingga siswa dapat melaksanakan dengan baik dan benar .

### 3. Sarana dan prasarana

Sarana dan prasarana adalah factor penting lainnya yang mempengaruhi keberhasilan dalam proses pembelajaran. Kelengkapan sarana dan prasarana yang digunakan akan memberikan kemudahan bagi guru dalam mengajarkan dan siswa mempelajarinya. Semakin banyak dan lengkap sarana yang dimiliki untuk menunjang proses pembelajaran akan memudahkan keberhasilan dalam mencapai tujuan yang maksimal.

### 4. Lingkungan

Keadaan lingkungan sekitar tempat pembelajaran memberikan pengaruh dalam keberhasilan pembelajaran. Lingkungan yang baik dan memiliki iklim yang stabil akan berpengaruh terhadap kenyamanan dalam pembelajaran. Selain itu, adanya sampah, polusi udara kendaraan bermotor

akan menghambat pembelajaran dikarenakan mengganggu kenyamanan dalam proses pembelajaran.

#### 5. Masyarakat

Masyarakat memiliki pengaruh untuk menciptakan keberhasilan pembelajaran. Sekolah yang memiliki lingkungan masyarakat yang kondusif akan mendapatkan suasana yang nyaman untuk kegiatan pembelajaran. Lingkungan kondusif yang diciptakan oleh masyarakat sangat mendukung kegiatan belajar mengajar agar dapat terlaksana dengan.

### V. KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Setelah dilakukan analisis data penelitian mengenai tingkat kemampuan teknik dasar pada siswa kelas X SMAN 1 Sinjai maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kemampuan teknik dasar pada siswa kelas X SMAN 1 Sinjai dengan nilai rata-rata 6,75 berada dalam kategori tinggi.

#### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas saran yang dapat disampaikan yaitu :

##### 1. Bagi Sekolah dan Guru Penjas

- a) Dapat dijadikan pertimbangan untuk memilih pemain sepakbola di SMAN 1 Sinjai, dengan mengacu pada hasil tes tersebut.

- b) Diharapkan dapat meningkatkan kinerja guru dalam upaya meningkatkan kualitas mengajar kemampuan dasar bermain sepakbola bagi anak didiknya.
- c) Dapat menyumbangkan peranan yang baik dalam aktivitas jasmani sehingga akan memudahkan siswa dalam melakukan berbagai gerakan dalam aktivitas jasmani khususnya sehingga siswa tidak akan mengalami kesulitan yang berarti dalam menjalani pembelajaran pendidikan jasmani khususnya dalam pembelajaran sepakbola.
- d) Sebaiknya ekstrakurikuler dilaksanakan kembali agar kemampuan siswa dapat terasah dan kekompakan siswa dalam permainan tetap terjaga .

##### 2. Bagi Siswa

- a) Diharapkan siswa dapat meningkatkan kemampuan dasar bermain sepakbolanya dengan cara mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, pengembangan diri di sekolah, atau mengikuti sekolah sepakbola yang ada di daerah masing-masing.
- b) Dapat meningkatkan pengetahuan tentang berbagai kemampuan dasar sepakbola.

##### 3. Bagi Orangtua dan Masyarakat

- a) Dengan diadakannya tes ini diharapkan orangtua mengerti bakat sepakbola yang anak miliki, dan mendukung untuk mengembangkan bakatnya tersebut dengan memasukkannya ke sekolah sepakbola di daerahnya.
- b) Dapat dijadikan masukan bagi klub-klub di desa tempat tinggal siswa untuk membina, mengasah, dan mendidik bakat yang dimiliki anak tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (1993). "Kelompok subjek ini memiliki harga diri yang rendah"; kok, tahu...? *Buletin Psikologi*, I(2), 13-17.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar  
<http://pmp.dikdasmen.kemdikbud.go.id/sekolah/e4142213ee6971ed719c>  
<https://docplayer.info/45984154-Tingkat-keterampilan-dasar-bermain-sepakbola-pada-siswa-ekstrakurikuler-sepakbola-di-smp-n-1-playen-skripsi.html>  
<https://www.semestapsikometrika.com/2018/07/membuat-kategori-skor-skala-dengan-spss.html>
- Kusuma indra tommy. 2014. Pengaruh Latihan Double Leg Speed Hop dan Knee Tuck Jump Terhadap Kemampuan Tendangan Jarak Jauh Pada Siswa Sekolah Sepakbola Bintang Utara Pratama Bandar Lampung. *Skripsi*: Universitas Lampung
- Mulyana Sabar Arief. 2013. Analisis Kondisi Fisik Dan Teknik Dasar Sepak Bola Ekstrakurikuler Sepak Bola SMAN 2 Ciamis. *Skripsi*. Universitas Pendidikan Indonesia
- Putra Permana Arief Aditya. 2014. Hubungan Tinggi Badan, Kelentukan Otot Punggung dan Kekuatan Otot Perut Dengan Jarak Sundulan Bola. *Skripsi*. Universitas Negeri Surabaya
- Remmy, Muhtar. 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Depdikbud. Dirjendikti.
- Soedjono. 1985. *Sepakbola Taktik dan Kerjasama*. Yogyakarta: PT.

Badan Penerbit Kedaulatan Rakyat.

Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Sugianto dan Sujarwo. 1993. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.

Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R& D*. Bandung: CV. Alfabeta.

Sukatamsi, 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepak bola*. Solo: Tiga Serangkai.

Suwarno KR. 2001. *Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY

Yusuf, Muri. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenada Media Grup.